

# 高中職海洋教育補充教材教學單元教案設計

## 海洋休閒—怒海「潛」將！

基隆市立安樂高級中學教師

黃昱嵐

### 壹、設計理念

因應教育部所推行的十二年國教，且面臨未來的社會挑戰，課程規劃著重在以學生為主體，以生活經驗為核心，透過人性化、樂趣化、生活化、基礎化、個別化與創造性的理念進行規畫。高中 99 課綱開始實施，已經將游泳能力列為高中體育課程的基本能力之一，在更新過的高中 100 課綱更進一步配合海洋教育政策，所以游泳成為中學生必修的課題，更是基本技能之一。所以要在體育課程中融入海洋教育已經不在是難題，但是要如何在刻版的體育課程中發展出嶄新富有趣味，且又不失提升身心靈健康之適應能力，是體育教師所要思考的。

台灣是一個四面環海的島嶼，其海底生物之多樣性是值得我們去欣賞的，大自然的美好居住在海洋中，只需要透過浮潛就可以一窺究竟，而且浮潛也不需要高超的泳技，只需要放輕鬆，因為浮潛是要著救生衣來進行的，此一單元的設計較偏重於休閒活動，但從休閒活動中可以達到健身的目的也是一石二鳥的好方式，從休閒活動中培養出運動嗜好何樂而不為。

## 貳、教學資料

科目名稱	體育	活動名稱 或 單元名稱	怒海「潛」將！	設計者	黃昱嵐
海洋教育 主題軸	海洋休閒	實施對象	高中一年級	活動時間	共 3 節(150 分鐘)
基本能力 指標	<p>科目能力指標：</p> <p>◎「體育」課程目標</p> <p>一、充實體育知能，建構完整體育概念。</p> <p>二、增進運動技能，發展個人運動專長。</p> <p>三、積極參與運動，養成規律運動習慣。</p> <p>四、體驗運動樂趣，豐富休閒生活品質。</p> <p>◎「健康與休閒類」課程目標</p> <p>二、培養健康休閒運動之態度，以充實休閒生活，並提升生活品質。</p> <p>三、培養休閒之技能及健康生活習慣，以提升身心靈健康之適應能力。</p> <p>四、培養健康休閒運動之樂趣，並融入日常生活，以陶冶性情。</p> <p>五、運用健康與休閒之資源，推展全民健康休閒運動。</p> <p>海洋教育能力指標：</p> <p>1-5-1 規劃設計生態旅遊，並能積極參與</p>			教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能說出浮潛和深海潛水的不同處。</li> <li>2. 學生能說浮潛要注意的事情。</li> <li>3. 學生能認識台灣有哪些海域適合浮潛。</li> <li>4. 學生能做出浮潛的換氣動作。</li> </ol>

教材來源	<p>科目教材單元：</p> <p>自編教材</p> <p>海洋教育材料：</p> <p>1. SSI 國際水肺潛水學校(2010)。輕鬆學浮潛。臺北市：品度。</p> <p>2. 蘇馬 (1999)。浮潛海中天-悠遊水底綺麗世界。臺北市：大地地理。</p>
教學方式	講授法、實作法、討論教學法，多媒體教學法
主要教學設備/資源	學習單、單槍、投影片

### 參、教學活動設計

教學活動(/準備)內容	時間	教學資源/媒體	評量(方法、標準)
<p><b>準備活動</b></p> <p>(一) 教師準備： 影片、浮潛器具投影片</p> <p>※此節課學生的起點行為應設置於學生能夠有水中悶氣的動作，而且是相當熟練，且要確定自己在水中進行悶氣是否完全沒有問題，再進一步確認學生是否能夠自行放鬆飄浮於水中。</p>			
<p><b>發展活動</b></p>			
<p><b>第一節</b></p>			
<p><b>活動一：台灣真美麗</b></p> <p>1. 教師播放台灣海域的多樣性美景。</p> <p>※請教師自行上網搜尋影片，且要注意播放版權支問題，建議上 YOUTUBE 下載。</p>	3'	單槍、投影片、喇叭	1. 觀察

<p><b>活動二：嘴巴吸吐</b></p> <p>讓學生進行模擬，嘗試使用嘴巴吸氣以及嘴巴吐氣。學生可以跟著自己的節奏作調整，此項目為模擬水中呼吸管的換氣。</p> <p>吸氣是補充氧氣的方式，反之吐氣是排氣，在水中時也可以利用吐氣來進行排水的動作。</p> <p>※請學生自備吸管，並捏住鼻子透過吸管進行呼吸。</p>	5'		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作評量</p>
<p><b>活動三：真槍實彈</b></p> <p>讓學生在游泳池或水盆中進行換氣，此時需要配戴蛙鏡和呼吸管。</p>	15'		<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作評量</p>
<p><b>活動四：潛下去，試試看</b></p> <p>讓學生憋氣往水池中進行潛水。</p>	15'		<p>※若無泳池者請學生自備臉盆和吸管。</p> <p>1. 觀察</p> <p>2. 實作評量</p>
<p><b>綜合活動</b></p>			
<p><b>活動五：看誰比較久</b> (分組比賽悶氣)</p> <p>※如果學校沒有泳池者可以使用臉盆來替代，或請學生在家中體驗。</p>	15'	擴音器	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作評量</p>
<p><b>(第二節)</b></p>			
<p><b>發展活動</b></p>			
<p><b>活動一：暖身活動</b></p> <p>學生進行做操，其中需要包含模擬水中吸吐氣。</p>	20	擴音器	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作評量</p>

進行呼吸管的使用，吸氣及吐氣都需要用嘴巴，在水中進行吸吐氣的活動，並進行呼吸管的排水活動之練習。			
<b>活動二：水中吸吐，分組接力</b>  在游泳池中進行呼吸管的使用，使用接力的方式，讓學生來進行比賽。	30'	擴音器	1. 觀察 2. 實作評量
<b>(第三節)</b>			
<b>準備活動</b>  (一) 教師準備： 字卡和大彈珠。  (二) 學生準備： 分好小組，把名單交給教師。			
<b>發展活動</b>			
<b>活動一：暖身活動</b>  在水中進行呼吸管的使用，換氣過程，且再次強調呼吸管在水面上為換氣作用，在水中為排水作用。	10'	擴音器	1. 觀察
<b>活動二：水中猜字</b> (利用浮潛，看到水中的字卡，在說出形容請岸上同學猜)	15'	擴音器	1. 觀察 2. 實作評量
<b>活動三：水中撈寶</b>  (利用潛水動作，在時限內比賽哪一組撈的彈珠比較多)。	20'	擴音器	1. 觀察 2. 實作評量
<b>綜合活動</b>			
<b>活動四：歡迎英雄</b>  計分，頒獎	5'		

#### 肆、教學的實施、省思或建議

浮潛是指使用一根呼吸管在水面上游泳。而且是一種休閒活動，透過浮潛可以觀察且欣賞到海底裡面多樣化以及繽紛的海洋世界。而浮潛的器具也很簡單，只需要泳鏡和呼吸管就可以了。台灣本島及外島也有許多適合浮潛的地方，南臺灣的墾丁、外島的澎湖和綠島等，這樣的休閒活動在許多熱帶島嶼國家都非常的流行，很適合透過這樣的活動來推展大家對於海洋的熱愛及海洋的知識增長。學生也比較容易藉由此活動來愛海、知愛以及親海。

審核的教授也進一步指出，浮潛是一種很常見的潛海活動，透過簡單但安全的裝備便能一窺海裡面的動植物及海底景觀，能讓人類更了解海洋。但看似簡單安全的活動仍然有許多要注意之處，雖然浮潛都會著救生衣，但海流的速度及方向是我們要注意的，因為過度專注地欣賞海洋美景卻往往忘記自己的方位，甚至被海流帶走，所以一定要準備妥當才下水，這樣的知識是老師需要帶給學生的。教授對於悶氣學習的活動也給了進一步的建議，教授認為學生可以在家裡透過臉盆或者浴缸自行進行練習，但安全仍然需要注意，我認為這一點提議非常的不錯，生活化的學習可以讓學生更得心應手。